

カルシウムが豊富に含まれる食材を使った骨が太くなる「骨太チャーハン」。醤油と塩でシンプルに仕上げました。ひじきは油でしっかりと炒めると、磯臭さが弱まり食べやすくなります。

材料（4人分）

- | | | | | | |
|------|-------|-------------------|------|--------|------|
| ・ごはん | 茶碗4杯分 | ・しらす干し | 大さじ3 | ・乾燥ひじき | 大さじ1 |
| ・小松菜 | 2本 | ・醤油 | 小さじ1 | ・塩 | 適宜 |
| ・油 | 適宜 | *戻っているひじきの場合は約25g | | | |

- ① 小松菜は茹でて、1cmの長さに切る
- ② 乾燥ひじきは水に30分程つけ戻す。長い場合は細かく刻む。
- ③ フライパンに油を敷き、しらす・ひじきを炒める。
- ④ ②に油が馴染んだら①に小松菜を入れ、醤油を加え炒める。
- ⑤ ③にごはんを入れ具材と混ぜ合わせる。最後に塩を加え、味を調べて出来上がり。

